«Қостанай қаласы әкімдігінің білім бөлімінің №22 орта мектеп» ММ

ГУ «Средняя школа №22 отдела образования акимата города Костаная»

Денсаулық арада тәртіпте - рақмет дене шынықтыруға

Здоровье в порядке-спасибо зарядке!

**Мұғалім:** Танасейчук С.В.

**Учитель:** Танасейчук С.В.

3 класс

Қостанай к.

г. Костанай

**Цель:** формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, убеждённости и потребности в нем – через участие детей в конкретных, разнообразных видах деятельности.

Оборудование: мяч, спички, платки, загадки, листы бумаги, карандаши.

1.Организационное начало мероприятия.

Классный руководитель:

 Внимание! Внимание! Внимание! Дорогие, ребята!

Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!

Мы говорим «здравствуйте»! Какой смысл вкладываем в это слово?

Дети отвечают.

*Учитель:* Ребята, предлагаю вам самим расшифровать тему сегодняшней беседы: Б Д З О О

 У Ь Д Р В

- Вы уже догадались какой теме посвящен наш классный час - теме здоровья и здорового образа жизни.

«Что такое здоровье»

Классный руководитель: Мы привыкли каждый день говорить друг другу: здравствуйте! И мы даже не отдаем себе отчета, что лучшим приветствием человеку является пожелание здоровья. Мы иногда машинально подписываем поздравительные открытки, которые заканчиваются словами: крепкого здоровья, счастья, успехов. А почему? Ведь и больной человек может быть счастлив и успешно работать. Но мы как-то подсознательно понимаем, что без крепкого здоровья и счастье не то и успехи не те.

Одним словом, в понятие здоровья мы вкладываем что-то очень хорошее, необходимое человеку и в его работе, и в отдыхе, и в развлечениях.

Здоровье – это …” – продолжить фразу. (записать на листочках)

Кл.рук. А теперь, ребята, проверим себя, наши предположения

Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения,

**здоровье - это физическое, психическое и социальное благополучие**.

 **Здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.**

Кл.рук.: Существует проблема 21 века – как уберечь на Земле человека?

 Самое ценное у человека – жизнь, а самое ценное в жизни – здоровье.

Нельзя попусту растрачивать своё здоровье. Отчего зависит наше здоровье?

**1 задание «Корзина идей» - нужно подумать, обсудить в группе и сказать отчего зависит наше здоровье.**

Кл.рук. Здоровье зависит: на 20% - от окружающей среды, на 20% - от наследственных факторов, на 10% - от медицинского обслуживания, на 50% - от образа жизни.

***Песенка о зарядке.***

*Учитель.* Ребята, кто из вас делает зарядку каждый день? Как вы

чувствуете себя после зарядки? *(ответы детей).*

**2 задание**

А теперь давайте займёмся **сочинением «стишат»** на тему здоровья.

Им-им-им, на зарядку мы … (бежим)

Ам- ам-ам, люблю пробежки по … (утрам).

Лю-лю-лю, физкультуру я … (люблю).

Чу-чу-чу, с горы на санках я … (лечу).

Эм-эм-эм, овощи и фрукты … (ем).

Уш-уш-уш, лучший друг мой – это… (душ).

Рю-рю-рю, я, конечно, не … (курю).

Ать-ать-ать, люблю на солнце …. (загорать).

Да-да-да, не болейте … (никогда).

**3.задание**

*Учитель.* Предлагаю вашему вниманию **загадки.** Отгадав их,

подумайте и скажите, почему я выбрала именно такие загадки.

*(Спортивный инвентарь помогает нам стать сильными, кпепкими,*

*выносливыми).*

Дождались зимы друзья.

По реке бегут, скользя.

Лёд срезают, как ножи,

Выполняя виражи. (Коньки).

Две курносые подружки

Не отстали друг от дружки.

Обе по снегу бегут,

Обе песенки поют,

Обе ленты на снегу

Оставляют на бегу. (Лыжи).

Прихожу я к силачу.

- Расскажите вот о чём:

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я … (Гантели).

Словно ветер, вниз с вершины

Мчатся быстрые машины:

В каждой – маленький шофёр,

Покоритель снежных гор. (Санки).

В него воздух надувают

И его ногой пинают. (Футбольный мяч).

Вот так чудо – чудеса:

Подо мной два колеса,

Я ногами их верчу

И качу, качу, качу …. (Велосипед)

*Учитель.* А что вы делаете для того, чтобы быть здоровыми?

*(Оздоровляют физкультминутки, зарядка, игры на свежем воздухе,*

*посещение, посещение уроков физкультуры и т. д.)*

Кл.рук. Здоровье и движение - понятия не разделимые. Древнегреческий врачеватель Гиппократ (он прожил 104 года) ,говорил, что « гимнастика, физкультура, ходьба каждый день нужны для здоровья и радостной жизни».

**Физминутка**

Дети /повторяют вместе с кл.рук./:

Что такое физкультура?

Тренировка и игра.

Что такое физкультура?

"Физ" и "куль" и "ту" и "ра".

Руки вверх, руки вниз.

Это "физ".

Крутим шею словно руль.

Это "куль".

Ловко прыгай в высоту.

Это "ту".

Бегай полчаса с утра.

Это "ра".

Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым.

Плюс хорошая фигура.

Вот что значит физкультура!

**4 задание «Веселые конкурсы»**

1. Умывание

3-4 человека с завязанными глазами под диктовку рисуют на доске, как они умывают свое лицо.

2. Зарядка-1

4 человека собирают рассыпанные по полу спички, не сгибая ноги в коленях.

3. Зарядка-2 "Упражнение для легких”

Надуть воздушный шарик.

4. "Быстро в школу собирайся!”

Две команды по 3 человека одевают своих капитанов (шорты, майка, носки, кроссовки, шапка, шуба, шарф, ранец).

5. Конкурс пантомимы "Уборка квартиры”

Изобразить, какую домашнюю работу я делаю:

1. Подметаю пол.

2. Вытираю пыль с мебели.

3. Мою посуду.

4. Пользуюсь пылесосом.

5. Накрываю на стол.

6. Стираю и развешиваю белью.

**5 задание** "Планета земля” Участники по верху передают большой мяч ("Планета земля”) назад. Последний участник берет мяч и встает первым и начинает передавать мяч назад.

Кл. рук. Итак, ребята, наука страны здоровья нам констатирует факты: ограничение подвижности приводит к снижению и нарушению жизненно важных функций. Детскому организму необходимо от 6 до 13 тысяч движений в день. У малоподвижных детей очень слабые мышцы.

В целях профилактики заболеваний большое значение имеет 1,5-2 часовое пребывание на открытом воздухе. Максимальная продолжительность просмотра телепередач:

* Для дошкольников и младших школьников – 1 час,
* Для школьников среднего возраста – 1,5 часа,
* Для старшего возраста -2часа.

**6 задание**

* II. Игра – кричалка «Полезно – вредно». Дети отвечают хором словами «Полезно», «Вредно».
* - Читать лежа… (вредно)
* - смотреть на яркий свет … (вредно)
* - смотреть близко телевизор … (вредно)
* - оберегать глаза от ударов… (полезно)
* - употреблять в пищу морковь, петрушку… (полезно)
* - тереть глаза грязными руками … (вредно)
* - заниматься физкультурой… (полезно)
* **7 задание «собери пословицы»**
* : - Объясните, как вы понимаете пословицы. (Работа в парах)
* • Здоровье дороже денег.
* • Когда пьешь воду, помни об источнике.
* • Здоров будешь – всего добудешь.
* • Крепок телом – богат делом.
* • Зимой волка бойся, а летом мухи.
* • Болен – лечись, а здоров – берегись.
* • Живи разумом, так и лекаря не надо.
* • В здоровом теле здоровый дух.
* Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.
* - Выберите слова для характеристики здорового человека (записаны на доске):
* красивый статный
* сутулый стройный
* сильный толстый
* ловкий крепкий
* бледный неуклюжий
* румяный подтянутый
* - Каким способом можно достичь этих качеств?
* - Какого человека мы можем назвать здоровым?
* - Почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие редко?
* ( Нужно закаляться)
* Одним из наиболее эффективных способов укрепления здоровья является закаливание.
* Закаливание воздухом может проводиться практически круглый год. Среди водных процедур, предназначенных для закаливания организма, выделяют обтирания, обливания и купания.
* Обтирание – наиболее простая закаливающая процедура, которая может проводиться каждый день. После выполнения утренней гимнастики нужно смочить прохладной водой полотенце или специально сшитую из махровой ткани перчатку и обтереть ею тело. Начинать следует с ног, затем обтираются руки, грудь, спина. Основное условие – все движения выполняются по направлению к сердцу.
* Еще одним весьма простым способом закаливания является хождение босиком.
* При закаливании важно соблюдение определенных принципов:
* 1. Закаливание должно быть постепенным, так, для обливания вначале следует использовать теплую воду, мало – помалу снижая ее температуру.
* 2. Второе условие – систематичность. Выполнять закаливающие процедуры нужно регулярно, а не от случая к случаю.
* 3. Третье условие – учет индивидуальных особенностей. Наше здоровье во многом зависит от того, каким воздухом мы дышим. Чистый свежий воздух укрепляет организм, делает его устойчивым к болезням. Поэтому каждый день вы должны проводить на улице не менее полутора часов. Не забывайте проветривать свою комнату. Свежий воздух не выносят микробы, зато они обожают душные комнаты.
* Солнечный свет необходим всему живому, он дарит здоровье и красоту, делает кожу более чистой и гладкой. Солнечный свет очень полезен для глаз и помогает человеку сохранить зрение.

**8задание «Доскажи словечко»**

* 1. Утром рано поднимайся, 2. Вот какой забавный случай:
* Прыгай, бегай, отжимайся, Поселилась в ванной туча,
* Для здоровья, для порядка Дождик льется с потолка
* Людям всем нужна … (зарядка) Мне на спину и бока!
* До чего ж приятно это -
* 3. Хочешь ты побить рекорд? Дождик теплый, подогретый,
* Так тебе поможет … (спорт) На полу не видно луж,
* Все ребята любят … (душ)
* 4. Он с тобою и со мною 5. В новой стене, в круглом окне
* Шел степными стежками. Днем стекло разбито,
* Друг походный за спиною На ночь вставлено.
* На ремнях с застежками.(рюкзак) (прорубь)
* 7. Кто на льду меня догонит? 6. Ясным утром вдоль дороги
* Мы бежим вперегонки, На траве блестит роса.
* А несут меня не кони, По дороге едут ноги
* А блестящие … (коньки) И бегут два колеса.
* У загадки есть ответ:
* Это мой … (велосипед)
* 8. Чтоб большим спортсменом стать,
* Нужно очень много знать.
* Вам поможет здесь сноровка
* И, конечно … (тренировка)
* Со здоровым дружен спорт, Станут мышцы ваши тверды,
* Стадион, бассейн и корт, Только помните: спортсмены
* Зал, каток – везде вам рады. Каждый день свой непременно
* За старание в награду Не играют с дремой в прятки,
* Будут кубки и рекорды, Начинают с физзарядки.
* V. О зарядке.
* Зарядка делает тело человека сильным и красивым. У того, кто каждый день утром выполняет физические упражнения, хорошая осанка: голова гордо приподнята, плечи расправлены, спина прямая. Говорят, что у них королевская стать. Но красивая осанка – это не только привлекательная внешность, но и здоровье человека. Ведь при неправильной осанке, когда плечи опущены, а спина «кривая», легкие и сердце испытывают давление, им, оказывается, сложно выполнять свою работу.
* Существуют определенные правила зарядки:
* • Делать ее нужно всегда в одно и то же время. Перед началом проветрите комнату.
* • Не забывайте, что кроме зарядки для здоровья полезны подвижные игры (футбол, догонялки и т.п.). вы можете заниматься в спортивной секции. Только при ее выборе обязательно посоветуйтесь с родителями.
* • Физические упражнения помогают человеку справиться с плохим настроением. Если вам кажется, что все вокруг серое и унылое, отправляйтесь на стадион, пригласите друзей поиграть в футбол или просто включите музыку и несколько минут попрыгайте так, как вам хочется.

**9 задание «Выполнить зарядку»**

* Солнышко встаёт.
* Дровосек рубит дрова.
* Мельник мелет муку.
* Пекарь месит тесто.
* Печник топит печь.
* Тесто подходит.
* Пекарь стряпает пирожки.
* Пирожки достают из печки.
* Ребята аплодируют пекарю.
* Здоровье в порядке?
* Спасибо зарядке!

Итог

- Продолжите, пожалуйста, фразу: «Сегодня я понял ….»\_\_